

Sport & Entspannung



Training-Day Samstag 09. Mai 2015 Das Sport-Event 2015!



9.15 Uhr: **Pilates Beginner** - Entdecke das Geheimnis für einen starken Rücken und einen wohlgeformten Körper! 1 Std. Maria Westphalen

10.15 Uhr: **Flow Dance** - Erlebe wie Seele, Gefühl und Verstand in enge Verbundenheit mit Deinem Körper treten. Erlaube Dir aus dem Kopf auszusteigen und achtsam in einen natürlichen Zustand zu gelangen. 1 Std. Manuela Jäger

11.15 Uhr: **Pilates-Cardio-Bootcamp** - Der Powerbooster für Deine Figur! Cardio-Einheiten zum einheizen abwechselnd mit Pilates-Toning bringen Dich in Form. 1 Std. Maria Westphalen

12.15 Uhr: **Qi-in-Balance** - Qi ist Deine Lebensenergie. Lerne durch verschiedene Übungsmethoden Dein Qi zu stärken, Blockaden zu lösen und Deine Selbstregulationskräfte anzuregen. 1 Std. Manuela Jäger

13.15 Uhr: **Gliding In Pilates** - Mit den gleitenden Flow-Pads in fließenden Bewegungen zu mehr Kraft und Geschmeidigkeit. 1 Std. Maria Westphalen

14.15 Uhr: **Selbstverteidigung** - Wie erkenne ich Gefahrensituationen und wie verhalte ich mich in diesen? Lerne einfach anzuwendende Abwehrtechniken, Basisschläge und Tritte. Den Abschluss bildet eine Finesseinheit mit Stresstraining. 1,5 Std. Christine Wimmer

16.15 Uhr: **Nordic Walking & Cross-Body-Toning** - Stärke mit dem ausdauerorientierten Ganzkörpertraining Dein Herz-Kreislauf-System. Nutze Wald und Flur für Kräfteinheiten um Deine Haltungsmuskulatur zu stabilisieren. 1 Std. Maria Westphalen

17.15 Uhr: **Running** - Ob Marathon oder Deine ersten 30 Minuten - Mit Deinem individuellen Trainingsplan spielend zu Deiner Wunschdistanz. Mit gemeinsamer Laufeinheit als Trainingsbeispiel. 1 Std. Stefan Westphalen

Der Training-Day findet in den Räumen der Privatpraxis Manuela Dallner in der Allersberger Str. 96 in Nürnberg statt.
Die Laufkurse starten am Parkplatz gegenüber dem 1.FCN Clubgelände.

Teilnahmegebühr:
8,-€/1 Std. - 12,-€/1,5 Std | Ganzer Tag im Angebot: 55,-€

